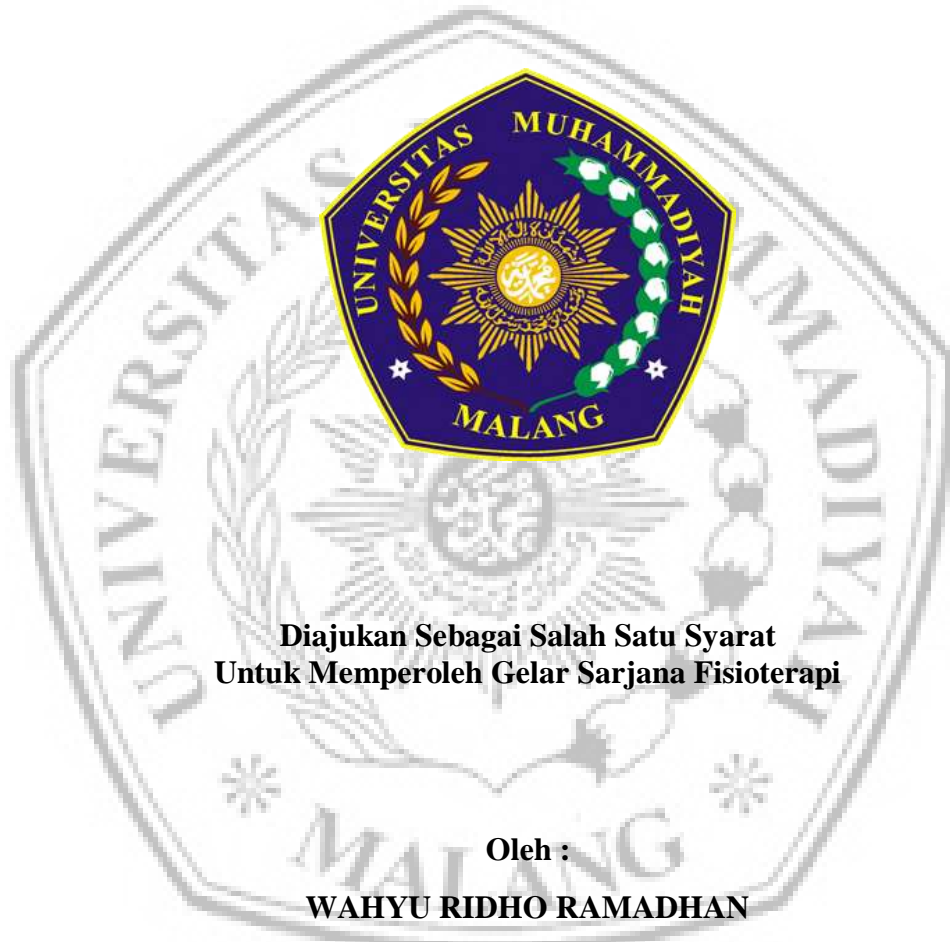


**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN
DARAH PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

Oleh :

WAHYU RIDHO RAMADHAN

201410490311064

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN
DARAH PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

Oleh :

WAHYU RIDHO RAMADHAN

201410490311064

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018

LEMBAR PERSETUJUAN
Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah
Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fisioterapi
Universitas Muhammadiyah Malang

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Wahyu Ridho Ramadhan

201410490311064

Skripsi ini Telah Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal 26 Juli 2018

Pembimbing



Nungki Marlian Y., SST.Ft M.Kes

Mengetahui

Kepala Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Adika Yulianti., SST.Ft., M.Fis
NIP. UMM. 11414100531

LEMBAR PENGESAHAN
Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah
Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fisioterapi
Universitas Muhammadiyah Malang

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Wahyu Ridho Ramadhan

201410490311064

Diujikan Pada 26 Juli 2018

Penguji 1



Nungki Marlian Y., SST.Ft M.Kes

Penguji 2



Safun Rahmanto., SST.Ft., M.Fis
NIP.UMM.11414100563

Penguji 3


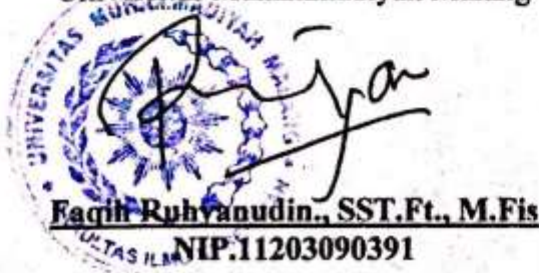


Ali Multazam., S.Ft., Physio M.Sc

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Faqih Ruhyanudin., SST.Ft., M.Fis
NIP.11203090391

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wahyu Ridho Ramadhan

NIM : 201410490311064

Program Studi: S1-Fisioterapi

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa tingkat akhir Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Malang, 30 mei 2018

Yang Membuat Pernyataan

Wahyu Ridho Ramadhan

NIM.201410490311064

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul : **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADYAH MALANG”**. Skripsi ini nantinya diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi (S.Ft) pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja peneliti sendiri, melainkan penulis menyadari bahwa tugas akhir ini dapat terselesaikan berkat bantuan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih yang setulus – tulusnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs. Fauzan M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Faqih Ruhyanudin, S.Kep.M.Kep.Sp.KMB selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Atika Yulianti, M.Fis selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
4. Ibu Nungki Marlian Y.,S.St.,M.Kes yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ali Multazam S.Ft., Physio sebagai penguji I yang telah memberikan masukan dan saran-saran untuk melengkapi tugas akhir ini.
6. Bapak Safun Rahmanto S.St. M. Fis sebagai penguji II yang telah memberikan masukan dan saran-saran untuk melengkapi tugas akhir ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Fisioterapi yang telah memberikan ilmunya.
8. Bapak Abdul Rasyid dan Ibu Juridah sebagai kedua orang tua yang telah memberikan kesabaran dan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tidak terhenti hingga saat ini.

9. Saudara kandung saya Edy Kurniawan, Miftahul Jannah, dan Rusdiana Azizah yang telah memberikan dukungan serta doa yang tidak berhenti hingga saat ini.
10. Untuk ALIPI SQUAD yang selalu ada dengan saya disaat sedih mau bahagia.
11. Teman-teman Fisioterapi B 2014 yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi dan doa dalam penyusunan tugas akhir ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas doa dan dukungannya.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari bahwa banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Sehingga peneliti mengharapkan adanya saran dan masukan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini, agar dapat bermanfaat bagi banyak pihak khususnya dibidang kesehatan.

Malang, 30 juli 2018

Penulis

Wahyu Ridho Ramadha

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGATAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Mahasiswa	10
B. Remaja	12
C. Pembagian Manusia	12
D. Permasalahan pada remaja	13
E. Kualitas Tidur	14
F. Fisiologi Tidur	15
G. Mekanisme Tidur	16
H. Faktor yang mempengaruhi tidur	19
I. Pengukuran Kualitas Tidur	20
J. Gangguan Tidur	22
K. Tekanan Darah	26
BAB III KERANGKA PENELITIAN	36
A. Kerangka Penelitian	36
B. Hipotesis	37
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Kerangka Kerja Penelitian	40
B. Populasi, Sampel dan Sampling	41
C. Definisi Operasional	42
D. Tempat Penelitian	43
E. Waktu Penelitian	43

F. Alat Pengumpulan Data	43
G. Prosedure Pengumpulan Data	45
H. Pengolahan Data	46
I. Rencana Analisis Data	47
J. Etika Penelitian	48
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Karakteristik Sampel	50
C. Hasil Uji Anaisis Data	53
BAB VI PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Keterbatasan Penelitian	63
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	28
Tabel 2.3 Tekanan Darah Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4.3 Definisi Operasional	42
Tabel 5.1 karakteristik Jenis Kelamin Sampel.....	51
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Sampel.....	51
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	52
Tabel 5.5 Karakteristik Berdasarkan Tekanan Darah	52
Tabel 5.7 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 5.8 Hasil Uji Hipotesa.....	54
Tabel 5.9 Keterangan Kolerasi antara Variable	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sphygmomanometer.....	27
Gambar 4.1 Rencana Penelitian	39



DAFTAR BAGAN

Kerangka Konsep	33
Kerangka Penelitian	40



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Izin Penelitian

LAMPIRAN 2 Lembar Permohonan Izin Menjadi Responden

LAMPIRAN 3 Informent Consent

LAMPIRAN 4 Form Pittsburgh Sleep Quality Index

LAMPIRAN 5 Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov

LAMPIRAN 6 Uji Hipotesa Rank Spearman

LAMPIRAN 7 Data dan Hasil Penelitian

LAMPIRAN 8 Dokumentasi

LAMPIRAN 9 Curriculum Vitae



DAFTAR PUSTAKA

- Anggara & Prayitno. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012. *Journal Ilmiah Kesehatan*
- Agustin, Destiana. (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon, Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
- Angkat, D. (2010). Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 tahun di SMA negeri 1 tanjung morawa
- Albar. (2014). Hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan skripsi di Stikes Aisyiyah Yogyakarta
- Bruno.*et al.* (2013). Poor Sleep Quality And Resistant Hypertension. *Sleep Medicine. Journal*
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2017). Profil Provinsi Jawa Timur Tahun 2016. Surabaya. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, (2012). *InaSH Menyokong Penuh Penanggulangan Hipertensi*. Pusat Komunikasi Publik, Sekretariat Jendral Departemen Kesehatan.
- Drs. Kuntjojo, M.pd. (2009). *Metologi Penelitian*. Kediri
- Djarwanto. (1994). *Pokok-pokok Metologi Riset dan Bimbingan Tekjnis Penulisan Skirpsi*. Yogyakarta: Liberty
- Fandiani, Y. (2017). The Effect of Dzikir Therapy on Sleep Quality of College Students at School of Nursing University of Jember. *Nurseline Journal*.
- Gangswich, dkk. (2006). *Short sleep duration as a risk factor for hypertension: analyze of the first national health and nutrition examination survey*. Diperoleh tanggal 20 Mei 2015
- Ganong, William F, (2010). *Fisiologi Kedokteran. Perilaku Siaga, Tidur, dan Aktifitas Listrik Otak*. Jakarta: EGC
- Guyton A.C and J.E. Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: ECG

- Gryglewska, J.O. (2010). *Consequences of Sleep Deprivation*. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health. 23: 95-114. Guyton A.C and J.E. Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*
- Hasiana, V., Kreatif, F. I., & Telkom, U. (2015). Kampanye aktivitas pola tidur sehat pada remaja
- Haryono. (2009). The Prevalence of Sleep Disorder among Teenager 12 - 15 years old in Junior High School. *Sari Pediatri*
- Indrawati, N. (2012). Comparison of Sleep quality between University student who patricipate on University student Extracurricular (USE) and who doesn't FIK UI. *Faculty of Nursing Universitas Indonesia*.
- Indarwati, Nova. (2012). *Hubungan antara Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
- Inun Maghrifah. (2016) Hubungan kualitas tidue dengan tekanan darah pada mahasiswa porgram studi S1 Fisioterapi angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanudin
- Javaheri, et al. (2008). *Sleep quality and elevated blood pressure in adolescent*. Diperoleh tanggal 15 November 2014
- Korelasi, D., Square, C., & Square, C. (2008). Relationship between sleep pattern with blood pressure in hypertension patients at regional general hospital doctor soedarso pontianak Abstract
- Luthfi, M., & Azmi, S. (2017). Artikel Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Magfirah, I. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa program studi s1 fisiotrapi angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanuddin. *Jurnal Kesehatan*
- Marlina. (2010). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*
- Notoatmodjo. (2010). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

- Pitaloka, R. D., Utami, G. T., & Novayelinda, R. '. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*
- Pusat Promosi Kesehatan Perhimpunan Hipertensi Indonesia. (2012). Kenalilah Tekanan Darah Anda, 9.
- Permadi, A. (2017). Hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di sma negeri 1 srandakan bantul
- Potter, P. A. , & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan edisi 7*. Jakarta: Salemba MedikaPotter. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: *Konsep, proses, dan praktik*
- Prayitno, N. & Anggara, F. H. (2012).Faktorfaktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012.Diperoleh tanggal 2 November 2013 dari www.scribd.com.
- Quality, T., Sucsesa, M., Hargono, A., Kesehatan, D., Blitar, K., & Timur, J. (2018). Kualitas dan akurasi pencatatan pelaporan imunisasi dasar lengkap dengan dqs di blitar.
- Rohmawati, Z. (2012). Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. *Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*
- Ridhani, N., Prastiwi, S., & Nurmaningsih, T. (2017).Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Putra Di Asrama Sanggau Landung Sari Malang Nursing News Volume 2, Nomor 2, 2017. *Nursing News*, 2(2), 71–79.
- Santrock J. (2011). Educational psychology. Dalam: Mayasari D. 2011. Pengaruh orientasi tujuan dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa sma peserta bimbingan belajar lbb primagama. [Skripsi]. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, & RND*. Hal 49-193. Bandung: Alfabeta
- Susane, A. (2017). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi*.

- Siswanto, S. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi mahasiswa S1 keperawatan untuk melanjutkan profesi ners*. Skripsi. PSIK UR: Tidak dipublikasikan
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2010). Textbook of medical surgical nursing Brunner & Suddarth's
- Statistik, B. P. (2014). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan barat. *Katalog BPS*, XXXIII(2), 81–87. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2010). Textbook of medical surgical nursing Brunner & Suddarth's
- Taufansyah, A., Nasution, P., Ramayanti, R., Ramayani, O. R., & Siregar, R. (2014). Kualitas tidur sebagai faktor risiko peningkatan tekanan darah pada remaja, *47*(2).
- Wiyono, J., Subekti, I., Hariyanto, T., & Sarwono, P. (2015). Perbedaan kualitas tidur pada remaja putri yang menggunakan lampu dan tidak menggunakan lampu, *1*(2), 60–66.
- WHO. (2013). *A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crises (World Health Day 2013)*. Geneva. WHO. http://ish-world.com/downloads/pdf/global_brief_hypertension.pdf [Sitasi 8 Agustus 2017].

